



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся 5-11 классов**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/r/ | | | Энергет. ценность |
|---------------------------|--|--------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| неделя 1/ день1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 203/2017 | макароны отварные с маслом | 16 | 180 | 6,5 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| 454/2004л 54-3сс/2022н | котлета по-Хлыновски с томатным соусом | 37,25 | 100/30 | 14,16 | 11,04 | 19,76 | 217 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 12 | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 15/2017м | сыр порция | 12 | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 35,87 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,46 | 70,08 |
| | Итого | 82,25 | 550 | 25,51 | 20,12 | 83,96 | 601,43 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| обед | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (оурец) | 7 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-17с/2022н | суп из овощей со сметаной | 15 | 250/10 | 3,95 | 7,89 | 13,03 | 133,88 |
| 295/2017м | котлеты рубленые из птицы | 24,25 | 100 | 19,2 | 10,61 | 18,33 | 245,72 |
| 125/2017м | картофель отварной с маслом | 16 | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189 |
| 54-4хн/2022н | компот из изюма | 10 | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,6 | 68,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 880 | 31,83 | 26,56 | 104,99 | 789,7 |
| | Всего | | | 57,34 | 46,68 | 188,95 | 1391,13 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 1/ день 2

завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 125/2017м | картофель отварной с маслом | 16 | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189 |
| 54,14р/2022н | котлета рыбная любительская | 31,25 | 100 | 14,3 | 4,6 | 6,8 | 124,7 |
| 54-3с/2022н | соус томатный | 8 | 30 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 8,8 |
| П.Т. | печенье | 9 | 30 | 1,98 | 5,2 | 20,5 | 136,7 |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 13 | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 560 | 21,943 | 17,56 | 72,76 | 549,43 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

обед

| | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 7 | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 |
| 54-1с/2022н | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 16 | 250/10 | 4,21 | 10,11 | 10,11 | 148,31 |
| 261/2017м | печень тушеная в соусе | 23,25 | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 |
| 203/2017 | макароны отварные с маслом | 16 | 180 | 6,5 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 10 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 850 | 28,92 | 28,03 | 106,02 | 810,48 |
| | Всего | | 210 | 50,863 | 45,59 | 178,78 | 1359,91 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/r/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 1/ день 3

завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 14/2017м | масло порциями | 9 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,1 |
| 188/2017м | запеканка рисовая с творогом и сметаной | 35,25 | 150/20 | 9 | 10,15 | 50,4 | 291,4 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 13 | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 550 | 11,56 | 18,15 | 85,46 | 518,24 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

обед

| | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 47/2017м | капуста квашеная с растительным маслом | 7 | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 54-7с/2022н | суп картофельный с макаронными изделиями с птицей | 17 | 250 | 6,37 | 3,47 | 23,12 | 149,5 |
| 259/2017м | жаркое по домашнему | 38,25 | 250 | 20,91 | 22,85 | 25,5 | 391,29 |
| 54-4хн/2022н | компот из изюма | 10 | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,6 | 68,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 860 | 33,22 | 32,05 | 103,03 | 833,4 |
| | Всего | | | 44,78 | 50,2 | 188,49 | 1351,63 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------------|--|--------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| неделя 1 / день 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 171/2017 | каша гречневая рассыпчатая | 17 | 180 | 8,96 | 7,56 | 43,2 | 280,44 |
| 279/331/2017м | тефтели с рисом и соусом | 25,25 | 100/30 | 9,95 | 14,56 | 8,51 | 204,87 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 54-4гн/2022н | чай с молоком | 15 | 200 | 1,6 | 1,2 | 12,6 | 66,0 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 680 | 22,67 | 24,12 | 88,63 | 668,55 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| обед | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (оурец) | 7 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-28с/2022н | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 17 | 250/10 | 6,15 | 9,06 | 12,43 | 156,08 |
| 288/2017м | птица отварная (окорочек) | 26,25 | 100 | 17,4 | 23,23 | 10,24 | 322,87 |
| 54-21г/2022н | горошница | 12 | 180 | 10,64 | 4,48 | 40,56 | 245,12 |
| 54-5хн/2022н | компот и свежих плодов | 10 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,6 | 44,1 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 900 | 38,99 | 37,71 | 105,73 | 921,05 |
| | Всего | | | 61,66 | 61,83 | 194,36 | 1589,6 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------------|--|--------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| неделя 1 / день 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 125/2017м | картофель отварной с маслом | 16 | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189 |
| 54-14р/2022н | котлета рыбная любительская | 29,25 | 100 | 14,3 | 4,6 | 6,8 | 124,7 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 12 | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 650 | 20,33 | 12,49 | 66,66 | 473,21 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| обед | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 7 | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 |
| 53-3с/2022н | рассольник ленинградский (перловка) | 17 | 250 | 5,92 | 7,25 | 17,02 | 156,90 |
| 54-13м/2022н | запеканка картофельная с мясом | 38,25 | 250 | 26,42 | 21,58 | 31,92 | 427,75 |
| 54-4хн/2022н | компот из изюма | 10 | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,6 | 68,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 860 | 37,75 | 29,73 | 98,73 | 812,88 |
| | Всего | | | 58,08 | 42,22 | 165,39 | 1286,09 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 2 / день 6

завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 171/2017м | каша пшеничная рассыпчатая | 15 | 180 | 9,7 | 8,2 | 48,1 | 304,8 |
| 246/2017 | гуляш из отварного мяса | 28,25 | 100 | 9,56 | 10,66 | 3,30 | 146,22 |
| 71/70/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 12 | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 |
| П,Т | вафли | 10 | 30 | 1,2 | 3,7 | 17,7 | 118,26 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 12 | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 630 | 23,4 | 22,9 | 93,0 | 679,7 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

обед

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 47/2017м | капуста квашеная с растительным маслом | 7 | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 54-25с/2022н | суп картофельный с бобовыми (горох) | 13 | 250 | 9,24 | 6,13 | 13,36 | 164,65 |
| 54,14р/2022н | котлета рыбная любительская | 23,25 | 100 | 14,3 | 4,6 | 6,8 | 124,7 |
| 54-3с/2022н | соус томатный | 8 | 30 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 8,8 |
| 128/2017м | пюре картофельное | 11 | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,3 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 10 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 920 | 33,043 | 23,03 | 101,64 | 770,8 |
| | Всего | | | 56,453 | 45,92 | 194,6 | 1450,45 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------------|---|--------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| неделя 2 / день 7 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 291/2017м | плов из птицы | 46,25 | 200 | 15,2 | 15,8 | 36,2 | 347,8 |
| П,Т | вафли | 10 | 30 | 1,2 | 3,7 | 17,7 | 118,26 |
| 133/2017м | консервы закусочные (зеленый горошек) | 8 | 100 | 2,83 | 0,17 | 5,83 | 36,83 |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 13 | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 550 | 21,09 | 19,87 | 79,95 | 593,13 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| обед | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (оурец) | 8 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-1с/2022н | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 16 | 250/10 | 4,21 | 10,11 | 10,11 | 148,31 |
| 259/2017м | жаркое по домашнему | 38,25 | 250 | 20,91 | 22,85 | 25,5 | 391,29 |
| 54-4хн/2022н | компот из изюма | 10 | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,6 | 68,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 820 | 30,16 | 33,89 | 84,07 | 760,7 |
| | Всего | | | 51,25 | 53,76 | 164,02 | 1353,83 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 2 / день 8

завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16к/2022н | каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена | 23 | 200 | 7,84 | 9,22 | 39,51 | 272,00 |
| 399/2017м | блинчики с молоком сгущенным 50/20 | 22,25 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 12 | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 640 | 14,11 | 14,9 | 92,08 | 562,5 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

обед

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 7 | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 |
| 54-17с/2022н | суп из овощей со сметаной | 15 | 250/10 | 3,95 | 7,89 | 13,03 | 133,88 |
| 54-3м/2022н | голубцы ленивые из птицы | 24,25 | 100 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 |
| 54-3с/2022н | соус томатный | 4 | 20 | 0,070 | 0,220 | 0,070 | 2,5 |
| 54-21г/2022н | горошница | 12 | 180 | 10,64 | 4,48 | 40,56 | 245,12 |
| 54-13хн/2022н | напиток из шиповника | 10 | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 920 | 28,63 | 21,20 | 108,49 | 735,15 |
| | Всего | | | 42,74 | 36,1 | 200,57 | 1297,65 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 2 / день 9

завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 171/2017 | каша гречневая рассыпчатая | 17 | 180 | 8,96 | 7,56 | 43,2 | 280,44 |
| 279/331/2017м | тефтели с рисом и соусом | 28,25 | 100/30 | 9,95 | 14,56 | 8,51 | 204,87 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 12 | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 670 | 21,27 | 22,92 | 86,43 | 644,85 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

обед

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 47/2017м | капуста квашеная с растительным маслом | 7 | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 54-28с/2022н | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 17 | 250/10 | 6,15 | 9,06 | 12,43 | 156,08 |
| 289/2017м | рагу с птицей | 38,25 | 250 | 26,1 | 8,8 | 22 | 271,8 |
| 54-5хн/2022н | компот и свежих плодов | 10 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,6 | 44,1 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 830 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 1610 | 37,95 | 23,6 | 82,88 | 696,36 |
| | Всего | | | 59,22 | 46,52 | 169,31 | 1341,21 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена руб | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------|-------------|-------|---------------------|---|---|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

неделя 2 / день 10

завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | каша в молочная рисовая жидкая с маслом и савхаром | 25,25 | 200 | 5,1 | 6,1 | 38,0 | 209,1 |
| 3/2017м | бутерброд смаслом и сыром (40/5/15) | 17 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,33 | 180,27 |
| 338/2017м | фрукты свежие | 20 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| 54-23гн/2022н | кофейный напиток с молоком | 15 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,5 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 2,9 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| | Итого | 82,25 | 630 | 19,1 | 18,2 | 93,0 | 593,1 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону в нарезке (оурец) | 7 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 53-3с/2022н | рассольник ленинградский (перловка) | 15 | 250 | 5,92 | 7,25 | 17,02 | 156,90 |
| 295/2017м | котлеты рубленые из птицы | 24,25 | 100 | 19,2 | 10,61 | 18,33 | 245,72 |
| 125/2017м | картофель отварной с маслом | 16 | 180 | 3,64 | 7,13 | 25,17 | 189 |
| 54-4хн/2022н | компот из изюма | 10 | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,6 | 68,2 |
| 701/2010 | хлеб пшеничный | 5 | 20 | 1,56 | 0,2 | 9,64 | 46,72 |
| 702/2010 | хлеб ржано-пшеничный | 5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого | 82,25 | 865 | 33,80 | 25,92 | 108,98 | 812,72 |
| | Всего | | | 52,86 | 44,13 | 201,95 | 1405,78 |
| | Всего за 10 дней | | | 712,258 | 743,99 | 2370,776 | 18345,73 |
| | Средний суточный рацион | | | 71,2 | 74,4 | 237,07 | 1834,57 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| 1 | ИТОГО | Выход в гр | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|-----------------------------|--|------------|---------------------|-----------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ЗАВТРАК | Итого за весь период | | 201,0 | 191,2 | 841,9 | 5 884,1 |
| | Среднее значение за период | | 20,0953 | 19,123 | 84,186 | 588,405 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| ОБЕД | Итого за весь период | | 353,35 | 299,93 | 1 097,53 | 8 536,29 |
| | Среднее значение за период | | 35,3353 | 29,993 | 109,753 | 853,629 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,5 | 114,9-134,5 | 816-952 |
| ИТОГО завтрак и обед | Итого за весь период | | 554,31 | 491,16 | 1 939,39 | 14 420,34 |
| | Среднее значение за период | | 55,4306 | 49,116 | 193,939 | 1442,034 |
| | Норма по СанПиНу ± 5% | | 45-54 | 46-55,5 | 191,5-230,25 | 1360-1632 |

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

России, НИИ ГиОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.